

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

熱天吃西瓜，不用把藥抓

盛夏酷暑食慾不振、形體消瘦的「苦夏症」患者，常吃西瓜能助消化，促退火，促進新陳代謝。

你能夠想像嗎？在4,000多年以前，埃及人就在吃著西瓜，並種植西瓜，後來西瓜從地中海沿岸傳入北歐，進入中東、印度等地，自五代由西域傳入我國。種植西瓜歷史約1,400多年，西瓜品種越來越多，品質、風味也不斷提升，生津止渴、消暑氣、甜美汁豐富是西瓜受歡迎的主因。

每當市場開始賣西瓜，心中就有「啊！夏天到了」的感覺，盛夏吃著西瓜使每個人都覺得夏天真好！清涼、多汁的西瓜非常解暑，在《增補本草備要》中，西瓜性味甘寒，解暑除煩，利尿、解酒去毒等功效；別名「天生白虎湯」，是治中暑、高血壓、腎炎、尿路感染等病的良方。盛夏酷暑食慾不振、形體消瘦的「苦夏症」患者，常吃西瓜能助消化，促退火，促進新陳代謝。

每100公克的西瓜水分就占了94公克，所以吃西瓜時水流了滿手是必然的，含有約5%的糖分，所以100公克的西瓜有25大卡，算是低熱量的水果，不過，就算是低熱量，糖尿病患者仍要控制吃的量，過量會導致血糖升高，建議一次最多吃25~50克的西瓜，一天吃個2次就好，這樣的量對糖尿病影響不大，千萬要記著：「禍從口入！」

西瓜子具有清肺、和中、止渴、清肺潤肺等功效，東南亞旅遊必購買的名產之一「西瓜霜」，是用西瓜子殼及西瓜皮製成的，可治口瘡、急性咽喉炎及一切喉部炎症腫痛不適症，不過近年來檢驗出許多不合格的西瓜霜，添加重金屬，購買時請注意。

口腔潰瘍的問題，中醫認為主要原因是陰虛內熱，虛火上擾，灼傷血肉。而西瓜有利尿作用，口腔潰瘍者若多吃西瓜，會使體內水分藉由西瓜利尿的作用，排出體外，這樣會加重陰液偏、虛的狀態，陰虛則內熱益盛，加重口腔潰瘍，用西瓜霜或是請醫師開外塗藥來治療，比較恰當。



西瓜皮，可曬製成中藥「西瓜翠衣」，它與西瓜汁同功效，能消暑、去熱、利尿、降血壓、解酒毒。用西瓜皮輕輕按摩面部，再用清水洗淨，可以使皮膚潔白、細嫩、光澤；清涼的感覺，能舒展皺紋。並對水腫、燙傷、浮腫、腎炎等有良好作用，不過僅輕微腎炎才能用，西瓜皮半斤加上鮮白茅根4兩，合煎飲之，有消炎、利尿、去腫之效。另外，西瓜的葉、根也可藥用，水煎服，可治療腹瀉、腸炎、痢疾等。

為避免誤食「病瓜」、「毒瓜」，最好的方法是學習西瓜的識別方法，即切開西瓜後，如果西瓜的瓜肉很紅，但是其中的西瓜子卻是白色的，而且嚐起來無瓜味，這就很可能是使用激素刺激成長的西瓜；如果西瓜的瓜皮為綠色和黃色，且色澤不均勻，切開西瓜後，瓜肉紅色分布不均勻，容易出現一塊紅一塊粉的情況，而且瓜肉中會有一塊硬塊，這就要考慮是病瓜，雖然不捨，仍要「忍痛割愛」，不要吃了。

西瓜性寒涼，對於體虛、胃寒、消化不良、易脹氣、易拉肚子者要慎食，多吃會引起腹痛及腹瀉等。過敏症狀發作時不吃冰涼食物，特別是西瓜。心臟病人不應食用西瓜，因西瓜水分多，會增加血液體積，加重心血管負擔。 